Vol. 8, No. 2, Agustus 2026, pp 659-671
https://doi.org/10.36590/jika.v8i2.1861
http://salnesia.id/index.php/jika
jika@salnesia.id, p-ISSN: 2337-9847, e-ISSN: 2686-2883
Penerbit: Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

ARTIKEL PENELITIAN

Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosional pada Anak ADHD: Studi Kuasi Eksperimental

Cognitive Behavioral Play Therapy to Improve Emotional Regulation in Children With ADHD: A Quasi-Experimental Study

Ayu Pratiwi[1*], Achmad Abdul Lutfbis[2], Ahmad Farid Ramadhan[2], Maratun Nazila[2]
[1]Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, UniversitasYatsi Madani, Banten, Indonesia
[2]Program Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, UniversitasYatsi Madani, Banten, Indonesia

Abstract

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) affects children's academic, social, and emotional functioning, highlighting the need for feasible school-based interventions. This study evaluated the effectiveness of Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) in improving emotion regulation among elementary school children with ADHD. A quasi-experimental pretest-posttest control-group design was used. Sixteen children aged 6–9 years were recruited through total sampling and allocated to an intervention group (n = 8) or control group (n = 8). The intervention group received eight structured CBPT sessions over seven days in an Indonesian elementary school, whereas the control group continued routine school activities without CBPT. Emotion regulation was assessed using the Emotion Regulation Checklist (ERC). Data were analyzed using paired-samples and independent-samples t-tests. In the intervention group, the mean emotion-regulation score increased from 57,88 at pretest to 73,13 at posttest, representing a statistically significant improvement (p < 0,05), while the control group showed minimal change. The structured activities helped children identify emotions, challenge maladaptive thoughts, practise self-control, and develop adaptive coping strategies through play. These findings indicate that CBPT may be an effective, developmentally appropriate school-based intervention for improving emotion regulation in children with ADHD. Studies with larger samples, multiple schools, and longer follow-up periods are recommended to confirm the findings.

Keywords: *adhd, play therapy, elementary school, emotion regulation*

Article history:

Submitted 11 Desember 2026
Accepted 25 Juli 2026
Published 30 Agustus 2026

PUBLISHED BY:
Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)
Address:
Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:
info@salnesia.id, jika@salnesia.id
Phone:
+62 85255155883

Abstrak

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) dapat mengganggu fungsi akademik, sosial, dan emosional anak sehingga diperlukan intervensi berbasis sekolah yang aplikatif. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak sekolah dasar dengan ADHD. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sebanyak 16 anak berusia 6–9 tahun direkrut melalui total sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi (n = 8) serta kontrol (n = 8). Kelompok intervensi menerima delapan sesi CBPT terstruktur selama tujuh hari di sekolah dasar di Indonesia, sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan rutin sekolah tanpa CBPT. Regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Checklist (ERC). Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan dan uji t independen. Pada kelompok intervensi, rerata skor regulasi emosi meningkat dari 57,88 saat pretest menjadi 73,13 saat posttest dan perbedaannya signifikan secara statistik ($p < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol menunjukkan perubahan minimal. Kegiatan terstruktur dalam CBPT membantu anak mengenali emosi, mengubah pikiran maladaptif, melatih kontrol diri, dan mengembangkan strategi koping adaptif melalui permainan. Hasil ini menunjukkan bahwa CBPT berpotensi menjadi intervensi berbasis sekolah yang efektif dan sesuai perkembangan anak untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan ADHD. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, lebih dari satu sekolah, dan masa tindak lanjut yang lebih panjang.

Kata Kunci: adhd, terapi bermain, regulasi emosi, sekolah dasar

*Penulis Korespondensi:
Ayu Pratiwi, email: ayupratiwi@uym.ac.id

*This is an open access article under the **CC–BY** license*

Highlight:

- Intervensi CBPT memberikan efek terapeutik yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak.
- Intervensi CBPT efektif melatih anak untuk menggunakan ekspresi emosi yang adaptif.
- *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) merupakan pendekatan berbasis bukti yang efektif dan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dengan ADHD.

PENDAHULUAN

Anak yang lahir dalam kondisi sempurna biasanya tumbuh dan berkembang dengan baik. Namun, berbeda halnya dengan anak yang lahir dengan gangguan atau keterbatasan. Anak-anak seperti ini disebut anak berkebutuhan khusus. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, anak berkebutuhan khusus mengalami kelainan atau penyimpangan dalam pertumbuhannya, baik secara fisik, mental, sosial, maupun emosional, dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Ciri khusus yang sering ditemukan pada anak-anak di sekolah dan mempengaruhi proses belajarnya adalah kesulitan dalam memperhatikan dan perilaku yang terlalu aktif. Kondisi ini dikenal sebagai *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), yang dalam bahasa Indonesia disebut Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) (Oktavia dan Mustikasari, 2025).

Kejadian ADHD pada anak-anak di sekolah dasar berbeda-beda dalam berbagai

penelitian. Sebuah tinjauan literatur dan meta-analisis menunjukkan bahwa sekitar 7,6% anak di bawah usia 12 tahun menderita ADHD. Sebaliknya, remaja berusia antara 12 dan 18 tahun menunjukkan tingkat prevalensi sebesar 5,6% (Salari *et al*., 2023). Studi berbasis populasi menggunakan kriteria DSM-IV menemukan bahwa 15,5% anak-anak di kelas 1 sampai 5 didiagnosis ADHD (Sadida *et al*., 2024). Hasil ini menyiratkan bahwa prevalensi global ADHD pada anak-anak usia sekolah dasar berkisar antara 7,6% hingga 15,5%, sejalan dengan berbagai penelitian dan kriteria masing-masing.

Buku Panduan Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental edisi kelima (DSM-5) menyebutkan bahwa *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) adalah gangguan perkembangan saraf yang menunjukkan gejala seperti kesulitan memperhatikan, aktivitas yang terlalu banyak, dan keimpulsifan yang tidak sesuai dengan usia anak. ADHD paling sering terjadi pada masa kanak-kanak dan remaja, terutama sering didiagnosis saat anak sedang bersekolah, dan kondisi ini bisa berlanjut hingga usia dewasa (Mairita *et al*., 2024).

Anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan saraf biasanya mengalami perubahan emosi yang cepat atau perasaan negatif yang sulit dikendalikan. Mereka cenderung menunjukkan emosi yang lebih dalam dan lebih intens dibandingkan anak-anak yang normal, karena kemampuan mereka untuk mengendalikan respons emosional masih terbatas. Anak-anak ini juga seringkali sangat tertarik dan bersemangat terhadap hadiah, namun mudah merasa kecewa. Meskipun mereka mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, kemampuan mereka untuk memahami perasaan orang lain tidak berbeda dari anak-anak normal (Novitasari dan Basoeki, 2018). Pada anak, regulasi emosi biasanya berarti kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, serta mampu menyampaikan perasaan tersebut (Krisdiyanto, 2022). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola perasaan secara tepat agar menjaga kesehatan mental dan melakukan tindakan yang sesuai dengan situasi. Anak yang sulit mengatur emosinya bisa mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan tindakan impulsif (Fiqih dan Ambarini, 2024). Anak-anak yang memiliki perilaku hiperaktivitas dan impulsif seringkali kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti orang tua, teman sebaya, atau lingkungan sekitar. Anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf juga mengalami kesulitan dalam proses belajar (Humaiya dan Zulaikha, 2023). Pengembangan keterampilan koping juga dilaporkan dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi negatif (Muthmainah, 2022).

Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu anak dengan ADHD adalah Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) atau Terapi Bermain Perilaku Kognitif. CBPT adalah salah satu terapi yang mengintegrasikan prinsip kognitif, perilaku, dan aktivitas bermain yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Melalui pendekatan ini, anak dibantu untuk mengenali emosi, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta melatih strategi koping yang lebih adaptif melalui media bermain. Aktivitas bermain membuat proses terapi lebih mudah diterima oleh anak karena anak usia sekolah dasar cenderung lebih mampu mengekspresikan pikiran dan emosinya melalui permainan dibandingkan komunikasi verbal secara langsung (Feizollahi *et al*., 2020). Pada penelitian Hassani *et al*. (2021) menjelaskan bahwa CBPT dapat membantu mengurangi kecemasan dan agresi pada anak-anak dengan ADHD dengan riwayat trauma, sedangkan Shaloui-Chaharpaniche dan Esmaeili (2024) menemukan bahwa CBPT efektif dalam menurunkan impulsivitas pada anak hiperaktif. Penelitian lain melaporkan bahwa CBPT dapat meningkatkan konsentrasi pada anak dengan ADHD (Kholilah dan Solichatun, 2017).

Penelitian oleh Alemdar *et al.* (2023) dalam sebuah observasi sistematis semakin

mendukung kemampuan CBPT untuk mengurangi kecemasan pada anak-anak. Remey, (2024) menambahkan bahwa mengintegrasikan CBPT dengan terapi pasir efektif untuk mengeksplorasi emosi dalam perkembangan saraf anak. Rezaeerezvan *et al.* (2022) juga menunjukkan manfaat CBPT dalam memperbaiki gangguan bahasa ekspresif pada anak-anak bilingual, yang sering dikaitkan dengan tantangan emosional. Terakhir, memperluas penerapan CBPT dengan mengurangi agresi verbal pada anak-anak dengan kecanduan gim. Terapi ini tidak hanya membantu mengurangi perilaku agresif tetapi juga mendorong strategi yang efektif untuk mengelola emosi dan berkomunikasi lebih baik dengan orang lain (Indriyani, 2024). Penelitian Kurniawan dan Sulistyarini, (2024), menjelaskan bahwa pendekatan kognitif-perilaku berbasis bermain efektif dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku pada anak dengan gangguan sikap menentang.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat CBPT pada masalah perilaku, kecemasan, impulsivitas, dan agresivitas anak, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas CBPT terhadap regulasi emosi pada anak dengan ADHD di lingkungan sekolah dasar di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan dalam konteks klinis, pada populasi gangguan perkembangan yang lebih umum, atau berfokus pada gejala perilaku tertentu seperti agresivitas, kecemasan, dan impulsivitas. Penelitian ini terletak pada penerapan CBPT dalam konteks sekolah dasar di Indonesia, dengan fokus utama pada peningkatan regulasi emosi anak dengan ADHD. Intervensi ini disusun dalam beberapa sesi bermain yang terarah, meliputi pengenalan emosi, *emotional toolbox*, *thinking tools*, *role play*, *social stories*, refleksi, dan penyusunan *action plan*. Pendekatan ini diharapkan lebih sesuai dengan kebutuhan anak usia sekolah dasar karena menggunakan media bermain yang dekat dengan dunia anak dan dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) terhadap peningkatan regulasi emosi pada anak dengan ADHD di sekolah dasar.

METODE

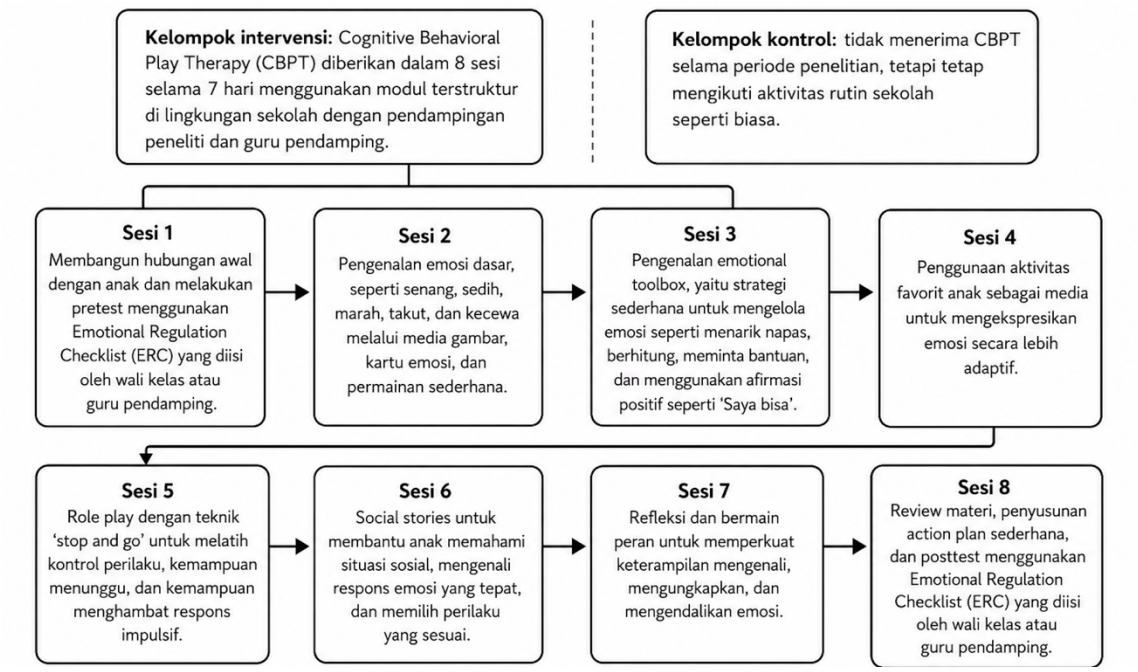
Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan non equivalent control group design melalui pengukuran pretest dan posttest. Desain ini melibatkan dua kelompok yang tidak dilakukan randomisasi, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT), sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi CBPT dan tetap mengikuti aktivitas bimbingan rutin yang tersedia di sekolah. Kedua kelompok diukur regulasi emosinya pada saat pretest dan posttest menggunakan instrumen yang sama.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor surat 189/LPPM-UYM/VI/2025. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Inklusi SKH Dharmawati Arief dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak dengan ADHD kelas 1 sampai kelas 3 di SKH Dharmawati Arief sebanyak 16 anak. Anak kelas 1 sampai kelas 3 dengan rentang usia yaitu sekitar 6–9 tahun. Pada rentang usia ini, anak mulai dituntut untuk mampu mengikuti aturan kelas, mempertahankan perhatian, mengendalikan perilaku, dan menyesuaikan emosi dalam kegiatan belajar di sekolah.

Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan pendekatan total sampling, yaitu seluruh anak yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai subjek penelitian. Total sampel berjumlah 16 anak, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 anak pada kelompok intervensi dan 8 anak pada kelompok kontrol. Pembagian kelompok dilakukan berdasarkan pengelompokan kelas dan pertimbangan

sekolah agar kegiatan intervensi dapat berjalan efektif serta mengurangi risiko kontaminasi antara kelompok.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) anak kelas 1–3 sekolah dasar dengan ADHD berdasarkan data sekolah, hasil asesmen psikologis, atau rekam medis yang tersedia; (2) anak memiliki masalah regulasi emosi berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan Emotional Regulation Checklist (ERC); (3) anak mampu mengikuti instruksi sederhana dalam kegiatan bermain kelompok; dan (4) orang tua/wali memberikan persetujuan tertulis melalui informed consent, serta anak memberikan persetujuan lisan atau kesediaan untuk mengikuti kegiatan sesuai kemampuannya. Kriteria eksklusi meliputi: (1) anak dengan kondisi komorbid berat yang dapat menghambat keterlibatan dalam kegiatan bermain kelompok, seperti disabilitas intelektual sedang-berat atau gangguan perkembangan berat berdasarkan laporan guru pendamping; (2) anak tidak mengikuti minimal 80% sesi intervensi; dan (3) orang tua/wali menarik persetujuan selama proses penelitian berlangsung.



Gambar 1. Bagan alur intervensi *cognitive behavioral play therapy* (CBPT)

Prosedur penelitian (Gambar 1), diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, guru pendamping, dan orang tua/wali. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, risiko minimal, kerahasiaan data, serta hak subjek untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi terhadap layanan pendidikan anak. Setelah orang tua/wali menandatangani *informed consent*, peneliti melakukan pengukuran pretest pada kedua kelompok. Pretest dilakukan melalui pengisian *Emotional Regulation Checklist* (ERC) oleh wali kelas atau guru pendamping yang memahami perilaku anak sehari-hari di sekolah. Setelah intervensi selesai, pengukuran posttest dilakukan kembali dengan instrumen yang sama pada kedua kelompok.

Intervensi pada kelompok eksperimen berupa Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) yang dilaksanakan selama 8 sesi dalam 7 hari menggunakan modul terstruktur. CBPT dalam penelitian ini merupakan terapi bermain yang mengintegrasikan teknik

kognitif dan perilaku untuk membantu anak mengenali emosi, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta melatih strategi pengendalian diri melalui aktivitas bermain. Setiap sesi dilakukan dalam lingkungan sekolah dengan pendampingan peneliti dan guru pendamping. Kelompok kontrol tidak menerima CBPT selama periode penelitian, tetapi tetap mengikuti aktivitas rutin sekolah seperti biasa.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek, seperti usia dan jenis kelamin. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengetahui normalitas dan uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's test untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok. Dilanjutkan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok, serta independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan perubahan skor regulasi emosi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jika data tidak berdistribusi normal, maka uji alternatif non parametrik yang digunakan adalah Wilcoxon signed-rank test untuk analisis pretest-posttest dalam kelompok dan Mann-Whitney U test untuk membandingkan perubahan skor antar kelompok. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang pengaruh Terapi Bermain Perilaku Kognitif terhadap regulasi emosi anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf di Sekolah Luar Biasa disajikan dalam tiga tahap: analisis prasyarat, analisis univariat, dan analisis bivariat. Analisis prasyarat terdiri dari uji normalitas dan homogenitas, sedangkan analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi variabel penelitian. Analisis bivariat menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil uji normalitas dan homogenitas

Tabel 1 menunjukkan bahwa semua *p-value* > 0,05, yang menunjukkan bahwa data regulasi emosi pada kedua kelompok terdistribusi normal. Distribusi normal ini mendukung penggunaan uji parametrik seperti Uji-T Sampel Berpasangan dan Uji-T Sampel Independen.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

		Shapiro-Wilk		
	Kelompok	**Statistic**	**df**	**Sig**
Pre-Test	Kontrol	0,879	8	0,183
	Intervensi	0,948	8	0,688
Post-Test	Kontrol	0,871	8	0,155
	Intervensi	0,958	8	0,794

Keterangan : Uji *Shapiro-Wilk*, terdistribusi normal jika *p-value* > 0,05

Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas regulasi emosi memiliki *p-value* > 0,05 yang dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Distribusi normal ini menjadi prasyarat yang mendukung untuk penggunaan analisis parametrik seperti *Independent Sample T- Test*.

Tabel 2. Hasil uji homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Remarks
Regulasi Emosi	1,844	1	14	0,196	Homogen

Keterangan: Uji *Levine Statistic*, terdistribusi normal jika *p-value* > 0,05

Karakteristik subjek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa total subjek berjumlah 16 anak, terbagi menjadi 8 anak di kelompok eksperimen dan 8 anak di kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, sebagian besar subjek berusia 8 tahun (38%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki 13 subjek (81,2%).

Table 3. Distribusi karakteristik usia subjek

Karakteristik subjek	Kelompok Intervensi (n= 8)	Kelompok Kontrol (n= 8)
Usia		
6 Tahun	1 (12%)	1 (12%)
8 Tahun	4 (50%)	3 (38%)
9 Tahun	3 (38%)	4 (50%)
Jenis kelamin		
Perempuan	1 (12%)	2 (25%)
Laki-laki	7 (88%)	6 (75%)

Sumber : Data primer, 2025

Regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi

Diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi dari total 16 subjek, tidak ada anak yang berada pada kategori emosi rendah. Sebanyak 62,5% anak berada pada emosi sedang dan 37,5% tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki regulasi emosi yang belum optimal. Data ini menjadi acuan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi yang akan diberikan, sedangkan pada kelompok intervensi terjadi perubahan dalam distribusi regulasi emosi anak. Jumlah anak yang berada pada kategori regulasi emosi sedang meningkat menjadi 87,5%, sementara kategori emosi tinggi mengalami penurunan menjadi 12,5%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan regulasi emosi pada anak. Data ini penting untuk menjadi bahan evaluasi terhadap pendekatan intervensi yang digunakan.

Tabel 4. Distribusi regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi

Kategori	Kelompok Intervensi (n=8)		Kelompok Kontrol (n=8)	
	Pre-Test F(%)	Post-Test F (%)	Pre-Test F (%)	Post-Test F(%)
Emosi Rendah	0	0	0	0
Emosi Sedang	5 (62,5%)	8 (100%)	6 (75%)	6 (75%)
Emosi Tinggi	3 (37,5%)	0	2 (25%)	2 (25%)

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4, dapat disimpulkan anak-anak yang mengikuti CBPT

mengalami peningkatan regulasi emosi, sementara pada kelompok kontrol tidak terlihat perubahan yang signifikan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa CBPT efektif dalam membantu anak mengelola emosi mereka. Hasil observasi menunjukkan sebelum intervensi, beberapa anak sering menangis tanpa alasan jelas, berteriak di kelas, atau berjalan-jalan saat pembelajaran berlangsung. Setelah diberikan CBPT, perilaku tersebut mulai berkurang. Anak terlihat mampu duduk tenang, mendengarkan dan menahan diri ketika kesal. Ada pula anak yang mampu mengungkapkan perasaannya dengan kata sederhana "aku kesel sama si A bu" atau "aku suka mainan ini tante" perubahan ini menggambarkan bagaimana CBPT melatih anak untuk menemukan cara mengekspresikan emosinya.

Hasil penelitian menunjukkan kolaborasi nyata antara regulasi emosi dan CBPT. Anak-anak pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan karena CBPT memberikan strategi yang terstruktur untuk memahami dan mengendalikan emosi, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan latihan tersebut sehingga tetap menunjukkan pola regulasi emosi yang sama. Regulasi emosi membutuhkan keterampilan kognitif untuk mengidentifikasi emosi, keterampilan perilaku untuk menyalurkan emosi dengan cara adaptif, dan media bermain untuk mempraktikkan keterampilan tersebut. CBPT menyediakan ketiga aspek ini secara bersamaan, sehingga menghasilkan perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Hasil yang signifikan diperoleh karena pendekatan ini sejalan dengan tahap perkembangan, memberikan pengalaman langsung untuk mengenali, memahami, oleh sebab itu, CBPT merupakan metode yang tepat dan efektif untuk meningkatkan regulasi emosi anak dengan gangguan perkembangan saraf (Shahzadehahmadi *et al*., 2023).

Perbedaan rerata skor regulasi emosi kelompok intervensi dan control

Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor regulasi emosi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memiliki rerata skor regulasi emosi sebesar 57,88 dengan standar deviasi 9,296, sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata skor sebesar 73,13 dengan standar deviasi 4,518. Selisih rerata antara kedua kelompok sebesar 15,25 dengan 95% confidence interval 7,122–23,37. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, intervensi yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap skor regulasi emosi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 5. Perbedaan rerata regulasi emosi kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi Mean (SD)	Kelompok Kontrol Mean (SD)	Perbedaan Mean	Perbedaan CI 95%		Perbe-daan Std. Eror	Sig. (2 tailed)
				Lower	Upper		
Skor Regulasi emosi	57,88 (9,296)	73,13 (4,518)	15,25	7,122	23,37	3,45	< 0,05*

Keterangan : *Independent t-test, signifikan jika *p-value* < 0,05

Secara mekanisme, CBPT bekerja melalui pemodelan perilaku adaptif, latihan pengenalan emosi, penguatan positif, dan pembiasaan strategi koping. Model permainan dapat menunjukkan cara menenangkan diri, menunggu giliran, meminta bantuan, atau

mengungkapkan rasa marah dengan kata-kata. Anak kemudian mempraktikkan strategi tersebut dalam situasi bermain sehingga anak lebih mudah menerapkan strategi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pada anak dengan ADHD, kesulitan regulasi emosi sering berkaitan dengan hambatan dalam mengendalikan impuls, mempertahankan perhatian, dan menyesuaikan perilaku terhadap tuntutan lingkungan. Anak dapat lebih mudah marah, frustasi, menangis, menyela, bergerak berlebihan, atau kesulitan menunda respons ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Oleh karena itu, intervensi pada anak ADHD tidak hanya perlu diarahkan pada pengurangan hiperaktivitas atau impulsivitas, tetapi juga pada peningkatan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi. Hal ini sejalan dengan pendekatan CBPT yang menekankan perubahan pola pikir dan perilaku melalui latihan keterampilan, pemecahan masalah, serta strategi pengendalian diri. Pada anak, pendekatan tersebut perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan melalui media bermain agar lebih mudah dipahami dan diterapkan.

CBPT membantu anak ADHD melalui integrasi teknik kognitif, perilaku, dan aktivitas bermain. Dalam penelitian ini, anak dilatih mengenali emosi dasar, menggunakan *emotional toolbox*, melakukan afirmasi positif, mengikuti instruksi *stop and go*, melakukan *role play*, serta memahami situasi sosial melalui *social stories*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Feizollahi *et al.* (2020), yang meneliti efek *Cognitive Behavioral Play Therapy* dan integrasinya dengan *parental management training* pada anak usia 7–11 tahun dengan ADHD. Studi tersebut menunjukkan bahwa CBPT dapat memberikan dampak positif terhadap gejala ADHD dan mendukung perbaikan perilaku anak. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa pendekatan bermain berbasis kognitif-perilaku dapat menjadi metode yang sesuai bagi anak ADHD karena anak belajar melalui media yang dekat dengan dunia perkembangannya.

Penelitian lain oleh Khatoon *et al.* (2020) juga menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Play Therapy* efektif dalam menurunkan inatensi/ gangguan perhatian pada anak dengan ADHD. Hal ini relevan dengan penelitian ini karena kemampuan anak untuk mengatur emosi sangat berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perhatian, menghambat impuls, dan mengikuti instruksi. Ketika anak lebih mampu fokus dan memahami aturan permainan, anak juga lebih mudah diarahkan untuk mengenali perasaan dan memilih respons yang lebih tepat.

CBPT dapat meningkatkan hubungan antara terapis dan anak karena metode CBPT menciptakan ruang aman di mana anak dapat berekspresi dan menemukan jati dirinya secara terbuka melalui bermain. Selain itu, CBPT telah terbukti mengurangi keparahan gejala ADHD pada anak usia 4 hingga 12 tahun (Suryaningrum dan Hadi Soetjipto, 2025). Terdapat kemajuan yang signifikan pada anak-anak dengan ADHD setelah menjalani terapi bermain karena penurunan gejala gangguan tersebut. Gejala yang berkaitan dengan kurangnya perhatian dan hiperaktivitas telah berkurang dengan terapi bermain, dan rentang perhatian anak-anak juga dapat menunjukkan perbaikan sebagai hasil dari terapi ini. Terapi bermain yang berfokus pada perilaku telah terbukti meningkatkan rentang perhatian dan mengurangi impulsivitas pada anak-anak yang didiagnosis dengan ADHD (Naria dan Mariyati, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa CBPT mampu mengurangi tanda-tanda gangguan dan perilaku bermasalah pada anak-anak yang didiagnosis ADHD (Amira *et al*., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Shabani *et al.,* (2024) menyoroti seberapa efektif terapi bermain kognitif-perilaku dalam mengurangi ketakutan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri akademis di antara anak-anak sekolah dasar yang menghadapi tantangan belajar. Terapi bermain kognitif-perilaku pada dasarnya dirancang

untuk meningkatkan cara berpikir anak-anak, yang kemudian mengubah cara mereka bertindak saat bermain. Terapis anak-anak membantu menemukan dan memperbaiki atau mengubah apa yang mereka yakini. Fakta bahwa berbagai penelitian mendapatkan hasil yang serupa membuktikan bahwa CBPT merupakan cara yang ampuh untuk membantu anak-anak mengendalikan perasaan mereka dengan belajar melalui praktik dan di lingkungan yang aman.

Temuan ini juga konsisten dengan beberapa artikel lain yang menunjukkan efektivitas CBPT dalam konteks regulasi emosi dan gangguan perkembangan saraf seperti ADHD. Misalnya, Alemdar *et al.* (2023) dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa CBPT efektif mengurangi tingkat kecemasan pada anak-anak, dengan desain studi yang mencakup uji coba terkontrol acak dan studi kuasi-eksperimental yang melibatkan 8-12 sesi mingguan. Shaloui-Chaharpaniche dan Esmaeili (2024) menunjukkan bahwa CBPT mengurangi impulsivitas pada anak ADHD berusia 5-7 tahun, yang sering dikaitkan dengan kesulitan regulasi emosi, melalui pendekatan quasi-eksperimental dengan tindak lanjut 1,5 bulan—mencerminkan desain pretest-posttest dalam studi kami dan menemukan adanya perbaikan emosi yang berkelanjutan. Pada penelitian Remey, (2024) menggabungkan CBPT dengan terapi pasir, mengungkapkan bahwa metode ini membantu mengelola emosi menggunakan komunikasi lisan dan tak terucap, khususnya bermanfaat bagi anak-anak dengan ADHD dan meningkatkan sesi bermain yang berfokus pada emosi. Sebagaimana ditunjukkan oleh Rezaeerezvan *et al.* (2022) CBPT meningkatkan kesulitan bahasa ekspresif pada anak-anak yang berbicara dua bahasa, yang sering dikaitkan dengan masalah regulasi emosi akibat keterlambatan perkembangan bahasa, selain itu, menegaskan bagaimana CBPT mengatasi masalah emosional dan perkembangan terkait dalam kelompok kami.

Lebih memperkuat keselarasan ini, bukti terbaru dari studi terkait memperkuat paralel ini. Misalnya, pada penelitian Elbeltagi *et al.* (2023) menunjukkan peran terapi bermain dalam mengurangi perilaku yang tidak diinginkan pada anak ADHD melalui peningkatan regulasi emosi, menyoroti dampak bermain pura-pura terhadap regulasi diri dan fungsi eksekutif—menggemakan temuan kami tentang koping adaptif dalam konteks perkembangan saraf. Demikian pula, Pemovska *et al.* (2024) melaporkan bahwa intervensi berbasis CBPT.

Efektivitas CBPT terletak pada integrasi strategi kognitif, perilaku, dan bermain. Melalui aktivitas bermain, anak-anak lebih mudah menginternalisasi keterampilan baru. Bermain menyediakan media yang aman untuk ekspresi emosi, pengenalan emosi, dan mempraktikkan strategi regulasi diri. Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menekankan pembelajaran pengalaman berulang untuk mengembangkan pengenalan, evaluasi, dan pengendalian respons emosional. Temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan terapi berbasis bermain ke dalam pendidikan inklusif. Sekolah yang melayani anak berkebutuhan khusus dapat mengintegrasikan CBPT sebagai salah satu intervesi pendukung untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan ADHD. Anak-anak yang menerima intervensi CBPT mengalami peningkatan regulasi emosi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang dibuktikan melalui perbedaan rerata skor regulasi emosi dan nilai signifikansi statistik ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa

CBPT mampu membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Berdasarkan temuan tersebut, CBPT dapat direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologis yang efektif dan aplikatif untuk mendukung perkembangan emosional anak dengan ADHD. Intervensi ini dapat diintegrasi ke dalam kegiatan sekolah, terutama melalui program layanan psikologis (bimbingan konseling) dan layanan keperawatan berbasis sekolah untuk mendukung regulasi emosi anak dengan ADHD. Guru pendamping juga dapat dilibatkan dalam pelaksanaan kegiatan agar keterampilan regulasi emosi yang diperoleh anak dapat diperkuat dalam aktivitas belajar sehari-hari. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lebih dari satu sekolah, serta mempertimbangkan karakteristik anak seperti usia, jenis kelamin, tingkat gejala ADHD, dan dukungan keluarga. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan periode intervensi yang lebih panjang setelah intervensi untuk menilai keberlanjutan efektivitas CBPT terhadap regulasi emosi anak dengan ADHD

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Yatsi Madani atas dukungannya terhadap penelitian ini. Publikasi ini didanai oleh hibah internal Anggaran RKAT Universitas Yatsi Madani. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak sekolah atas penyediaan tempat dan para guru yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alemdar H, Karaca A, Şener KD, Halmatov S, 2023. The Impact of Cognitive-Behavioral Play Therapy on Children's Anxiety Levels: A Systematic Review. Balıkesır Health Sciences Journal, 13(1): 184-191. https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1349116

Amira I, Hendrawati, Maulana I, Senjaya S. 2022. Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada anak yang mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): Sebuah Tinjauan Literatur. Holistik Jurnal Kesehatan, 16(5): 416–427. https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.7506

Elbeltagi R, Al-Beltagi M, Saeed NK, Alhawamdeh R. 2023. Play Therapy in Children with Autism: Its Role, Implications, and Limitations. World Journal of Clinical Pediatrics, 12(1): 1–22. https://doi.org/10.5409/wjcp.v12.i1.1

Feizollahi J, Sadeghi M, Rezaei F. 2020. The Effect of Cognitive Behavioral Play Therapy and Its Integration with Parental Management Training on Symptoms of ADHD in 7-11 Year Old Children: A Quasi-Experimental Study. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, 19(2): 155–172. https://doi.org/10.29252/jrums.19.2.155

Fiqih FTN dan Ambarini TK. 2024. Pelatihan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMK. Proyeksi: Jurnal Psikologi, 19(1): 66–75. https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/35527

Hassani Z, Hosseinpour F, Mirshoja MS, Boozhabadi A. 2021. Effectiveness of Cognitive-behavioral Play Therapy on Improving Anxiety and Aggression Disorders in a Child With ADHD: A Case Study. Case Reports in Clinical Practice, 6(3): 116-119. https://doi.org/10.18502/crcp.v6i3.7129

Humaiya S dan Zulaikha A. 2023. Terapi Modifikasi Perilaku untuk Menurunkan Impulsivitas dan Hiperaktivitas pada Anak dengan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder)*. Galenical: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, 2(2): 92–99. https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i2.9313

Khatoon A, Iqbal N, Masroor U. 2020. Efficacy of Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Clinical and Counselling Psychology Review, 2(2): 16–27. https://doi.org/10.32350/ccpr.22.02

Kholilah E dan Solichatun Y. 2017. Terapi Bermain dengan CBPT (Cognitive Behavior Play Terapy) dalam Meningkatkan Konsetrasi pada Anak ADHD. Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 15 : 41-50. https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6662

Krisdiyanto J. 2022. Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa dalam Mengendalikan Perilaku Agresif melalui Pelatihan Meditasi Mindfullness. Jurnal Psikologi Malahayati, 4(2): 112–121. https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.6079

Kurniawan Y dan Sulistyarini I. 2024. Cognitive-Behavioral Play Therapy untuk Mengurangi Gejala Gangguan Sikap Menentang pada Anak. Wacana: Jurnal Psikologi, 16(1): 15-28. https://doi.org/10.20961/wacana.v16i1.80526

Indriyani KS. 2024. Cognitive Behavior Play Therapy (CBPT) untuk Mereduksi Agresivitas Verbal Anak dengan Gejala Adiksi Massively Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) Game. [tesis]. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12918/

Mairita P, Afandi, Wahyuni ES. 2024. Tren Topik Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): Analisis Bibliometrik menggunakan Biblioshiny. Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik, 8(2): 322–338. https://doi.org/10.20961/jdc.v8i2.90153

Muthmainah. 2022. Efektivitas Model Pembelajaran Keterampilan Koping Anak (MPK2A) untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Negatif. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 15(1): 90-102. https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i1.47439

Naria D dan Mariyati IL. 2024. Improving Concentration in ADHD Children with Bowling Game. Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 15(2): 110-126. https://doi.org/10.17509/cd.v15i2.71379

Novitasari H dan Basoeki L. 2018. Hubungan Labilitas/Negativitas dan Regulasi Emosi dengan Derajat Kesulitan Belajar Anak ADHD di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Jurnal Psikiatri Surabaya, 7(2): 84–94. https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19468

Oktavia M dan Mustikasari. 2025. Hubungan Cognitive Emotion Regulation dengan Posttraumatic Growth pada Remaja yang Mengalami Stres Akademik. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 10(2): 187–201. https://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/695

Pemovska T, Loizou S, Appleton R, Spain D, Stefanidou T, Kular A, *et al*. 2024. Approaches to Improving Mental Health Care for Autistic Children and Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis. Psychological Medicine, 54(10): 2313–2343. https://doi.org/10.1017/S0033291724001089

Remey L. 2024. Cognitive Behavioral Play Therapy in the Sand. World Journal for Sand Therapy Practice. World Journal for Sand Therapy Practice, 2(1): 1-17. https://doi.org/10.58997/wjstp.v2i1.72

Rezaeerezvan S, Kareshki H, Pakdaman M. 2022. The Effect of Cognitive–Behavioral Play Therapy on Improvements in Expressive Linguistic Disorders of Bilingual Children. Frontiers in Psychology, 12: 1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626422

Sadida Q, Tunliu SK, Fatimah, Kartikasari N, Asmaradhani DT. 2024. Studi Literatur mengenai Anak Usia Sekolah Dasar dengan ADHD: Perspektif Neuropsikologi. Elementary School Education Journal, 8(1): 135-146. https://doi.org/10.30651/else.v8i1.20868

Salari N, Ghasemi H, Abdoli N, Rahmani A, Shiri MH, Hashemian AH, *et al.* 2023. The Global Prevalence of ADHD in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Italian Journal of Pediatrics, 49(48): 1-12. https://doi.org/10.1186/s13052-023-01456-1

Shabani M, Sadoughi M, Samkhaniani E. 2024. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Play Therapy on Social Anxiety and Academic Self-Efficacy in Elementary School Students with Learning Disabilities. KMAN: Counseling and Psychology Nexus, 2(2): 181–191. https://doi.org/10.61838/kman.psynexus.2.2.23

Shahzadehahmadi H, Hasanzadeh R, Fakhri MK. 2023. Comparing the Effectiveness of Cognitive-Based Play Therapy and Interactive Play Therapy on the Cognitive Appraisal of Female Students with Special Learning Disabilities. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling, 5(4): 71–80. https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.4.9

Shaloui-Chaharpaniche F dan Esmaeili S. 2024. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Play Therapy on Impulsivity of Hyperactive 5-7 Years Old Children. International Journal of Body, Mind and Culture, 11(1): 71–78. https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i1.513

Suryaningrum C dan Soetjipto HK. 2025. Behavior Play Therapy to Improve Attention in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. KnE Social Sciences, 10(7): 281–295. https://doi.org/10.18502/kss.v10i7.18334